# மூலிகை மணி



வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ.இரா.கண்ணப்பர்

8

மலர் : 12 ] நள ஆனி மீ ஜூன்-76 [ இதழ் : 8

## 195 - வது மூலிகை



## பருப்புக் கீரை

விலை 50 காசு

மூலிகை வளமே! நாட்டு வளம்!

# 'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50 பைசா

## ஆனி இதழில்

(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)




## மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

| உள் நாடு | மலேஷியா, சிங்கைக்கு |
|---|---|
| 1 ஆண்டு 6-00 | கப்பல் வழி 13-20 விமான மூலம் 20-40 |
| 3 ஆண்டு 18-00 | கப்பல் வழி 39-60 விமான மூலம் 61-20 |
| ஆயுள் சந்தா ரூ. 160 | ஆயுள் சந்தா ரூ. 200 (கப்பல் மூலம்) |


தலைமை அலுவலகம்: மூலிகை மணி வேலூர் - 632001

சென்னை அலுவலக முகவரி: மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலை பேசி: 445689 (சென்னை)

உ

# கண்கள் உறங்குமோ !



ராகம் : பெஹாக் ] [ தாளம் : ஆதி.

பல்லவி

கண்கள் உறங்கிடுமோ ! — என்றன்
கந்தனை முருகனைக் கண்டுகளிக்காமல் (கண்கள்)

அனுபல்லவி

கண்கவர் வங்கக் கடற்கரை யோரம்
காவல்செய் வேந்தனைக் கண்டு
வணங்காமல் (கண்கள்)

சரணம்

அழியா அலைவாய் அமர்ந்த முருகனை
அறிவுமயி லேறும் ஆறுமுக வள்ளலை
விழியில் அருள்சுரக்கும் வேலா யுதனை
விரும்பி விரும்பிநான் கண்டு உருகாமல் (கண்கள்)

- கவிக்குயில் தேவராசன்.

## மூலிகைமணி ஆசிரியர்
## அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
## பெறவிரும்பும் அன்பர்களுக்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து
மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறலாம்.
காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை
பகல் 3 மணி முதல் 5 மணி வரை
ஆலோசனைக் கட்டணம் உண்டு
தொலைபேசி : 445689

பஸ் ரூட் :

9, 10, 47, 47A திருமலைபிள்ளை ரோடில் மணியம்ஸ்டோர் ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வந்து விடலாம்.

கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஹபிபுல்லா ரோடு வழியாக வரலாம்.

மற்ற பஸ் ரூட்கள் :

17, 17B, 17C, 17D, 11D, 25, 25B, 25C, 37, 37B, 37D, என்கிற பஸ்ஸில் ஏறி மாட்டு ஆஸ்பத்திரியில் இறங்கி வரலாம்.

ஆஸ்துமா, குன்மம், மேக நோய்கள், மூலம் கண்நோய்கள் போன்றவைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

**மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R M.P.**

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை-17—தொலைபேசி : 445689.

---

எமது மருந்துகளும் வெளியீடுகள், பழைய மூலிகைமணி இதழ்களும் கீழ்கண்ட இடங்களில கிடைக்கும்.

| | |
|---|---|
| **மூலிகைமணி** | **மூலிகைமணி** |
| 7, அருளாம்பாள் வீதி, | 23, கிளப் ரோடு கிழக்கு |
| தியாகராய நகர் | ஷெணாய் நகர் |
| சென்னை - 600 017. | சென்னை - 600 030. |

# வாசகர்கட்கு அரிய வாய்ப்பு

[1] மூலிகைகளை அறிதல்

[2] கற்கம், சூரணம், மாத்திரை, பற்பம், செந்தூரம், லேகியம், தைலம், ஆகியன செய்தல்.

[3] நோய் கணித்தல்

[4] நாடிப் பார்த்தல்

[5] 35 வகையான முக்கிய நோய்களை பற்றி விளக்கமாக அறிதல், என்னும் 5 வகையில், அடங்கும்

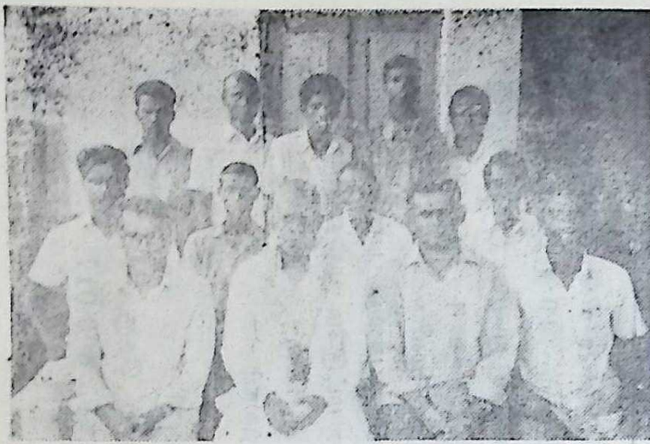
# மூலிகை மருத்துவ வகுப்புகள்

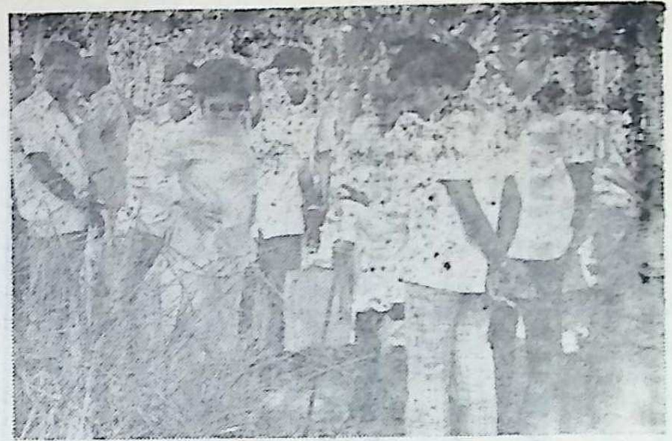
வருகின்ற அக்டோபர் மாதம் சென்னையில் 'மூலிகைமணி' சார்பில் நடத்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. 10 நாட்கள் நடக்கும் இவ்வகுப்புகளில் கலந்து கொள்வதன் மூலம், மூலிகை மருத்துவ அறிவை செயல் முறைப்படுத்தி நேரடி அனுபவம் பெறலாம். எழுதப் படிக்கத் தெரிந்து, மூலிகை மருத்துவத்தில் ஆர்வமுள்ள அனைவரும் இவ்வகுப்புகளில் பங்கேற்கலாம். மூலிகை மணி சந்தா அன்பர்கட்கு மட்டுமே முன்னுரிமையளிக்கப்படும். மேலும் விபரமறிய, ரூ 1க்கு அஞ்சல் தலை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிப் பெறலாம்.

மூலிகைமணி

7, அருளாம்பாள் தெரு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017.







1 வகுப்பில் பங்கேற்றோர்.

2 மதுர வாயலில் உள்ள தாவர இயல் ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில், ஆசிரியர் கண்ணப்பர், மாணவர்கட்கு, மூலிகை களை அறிமுகப் படுத்துதல்.

ஆசிரியர் கூறுவதை மூலிகைகள்மீது ஆர்வமுடைய அமெரிக்க பெண்மணி ஆர்வத்துடன் கேட்கின்றார்.

3 வகுப்பில் கலந்து கொண்டவர் கட்கு இறுதி நாளன்று ஆசிரியர் '' சான்றிதழ் '' வழங்கல்.

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தினை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே




எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 12 ] அநல ஹூ ஆனி மீ ஜூன்-76 [ இதழ் 8

# மூலிகை மருத்துவ

# வகுப்புகள்

கடந்த பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளாக, 'மூலிகை மணி' ஆற்றிய அரிய மூலிகைப் பிரச்சாரத்தின் பலனாக, தமிழகமெங்கும், மூலிகைகளை அறிந்து கொள்வதிலும், அதனைப் பயன் படுத்துவதிலும், பல்வேறு நிலைகளில் உள்ளவர்களும் ஆர்வத்துடன் முன் வந்துள்ளனர்.

'ஏதோ பச்சிலை' என்று ஒதுக்கிய காலம் போய் 'இது என்ன பச்சிலை' என்று அறிந்து கொள்வதில் அறிஞர்கள் முதல், பாமரர் வரை, ஆழ்ந்து சிந்திக்கும் காலம் வந்து கொண்டிருக்கின்றது. நவீன ஆராய்ச்சி கூடங்களில், 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன. பல்கலைக் கழகங்களில் பண்டைய தமிழ் மருத்துவம் ஆய்வு செய்யப்படுகின்றது; முதுகலைப் படிப்பில் ஒரு பிரிவாகப் போதிக்கப்படுகின்றது. இவ்வளவு முன்னேற்றங்களையும் நோக்கும்போது மக்களின் மனநிலையில், 'மூலிகை மருத்துவம் வேரூன்றி வளர்ந்து வருகிறதென்பதைத் திடமாக நம்பலாம்.

முன்னேறி வரும் 'மூலிகை மருத்துவ' ஆர்வத்தை.

நன்முறையில் செயல்படுத்திட, 'மூலிகை மணி' கீழ்க்கண்ட திட்டத்தை நடத்திட முற்படுகிறது.

வெறும் ஏட்டளவில் மூலிகை மருத்துவத்தை பிரச்சாரம் செய்வதுடன், நில்லாமல் நடை முறையில்

[1] மூலிகைகளை இனம் காணல்

[2] அவற்றை மருந்தாக்குதல்

[3] எவ்வந் நோய்களுக்குத் தக்கவாறு பயன் படுத்தல்

[4] பற்ப, செந்தூரங்களைச் செய்தல்

[5] அகப்புற மருந்துகளைச் செய்முறையில் அறிதல். போன்றவற்றில், செய்முறை பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம், மக்களிடையே, 'மூலிகை மருத்துவம்' கனவாகி விடாமல் நனவாகி நடைமுறைக்குகந்ததாக அமையும்.

இதனடிப்படிடையில் கடந்த 7-6-76 முதல் 16-6-76 வரை, சென்னை மூலிகை மணி அலுவலகத்தில் மூலிகைமணி அன்பர்கள் 12 பேருக்கு 'மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி' அளிக்க பட்டது. மிகுந்த ஆர்வத்துடனும், உழைப்புடனும் கலந்து கொண்ட இவ்வன்பர்கள்,

மூலிகை மருத்துவத்தின் அங்கங்களான,

[1] அடிப்படை அறிவு

[2] நோய் கணித்தல்

[3] நாடித் தேர்வு,

[4] கற்கம், சூரணம், பற்பம், செந்தூரம், தைலம், லேகியம், ஆகியவற்றை செய்முறையின்படி செய்து வெற்றி கண்டனர். அத்துடன் ஏறக்குறைய 120 மூலிகைகளை நேரடியாகக் கண்டறிந்தனர். மதுரவாயலிலுள்ள சென்னைப் பல்கலை கழகத்தின் தாவர இயல் கூடத்திற்குச் சென்று, அங்கு, ஆராய்ச்சி அறிஞர் டாக்டர். ஜானகி அம்மாள் தலைமையில் நடைபெற்று வரும் தாவர இயல் ஆராய்ச்சி முறைகளை அறிந்தனர். இங்ஙனம் 10 நாட்களில் அவர்கள் பெற்ற 'மூலிகை மருத்துவ அறிவு' நடைமுறை வாழ்வில் முழுப்பயன் தாத்தக்கது என்பதை, உறுதியாகக் கூறலாம்.

ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், தொழிலாளர்கள், போன்று சமுதாயத்திலுள்ள பல்வேறு நிலையினருக்கும், இத்திட்டம் நன்மையளிக்கக் கூடியது. எழுதப்படிக்கத் தெரிந்த அனைவரும் 'மூலிகை மருத்துவ வகுப்பில்' சேர்ந்து பயனடையலாம். மூன்று மாதத்திற்கொருமுறை நடத்த திட்டமிடப்பட்டிருக்கும் 'மூலிகை மருத்துவ வகுப்பில்' ஆர்வமுள்ளவர்கள் சேர்ந்து மருத்துவ அறிவு பெறலாம். வருகின்ற அக்டோபர் மாதம்; 'இரண்டாவது மூலிகை மருத்துவ வகுப்புகள் நடைபெறும். மக்களிடையே வளர்ந்துவரும் 'மூலிகை மருத்துவ, ஆர்வத்திற்கும், அறிவுக்கும் மூலிகை மணி நடத்தும், மூலிகை மருத்துவ வகுப்புகள் உன்னதமானஉறைவிடமாக விளங்கும்! ⊙

## நன்றி

7-6-76 முதல் 16-6-76 வரை சென்னை மூலிகை மணி அச்சகத்தில்நடந்த 'முதலாம் மூலிகை மருத்துவ வகுப்பு' சிறப்புற நடந்திட உறுதுணை செய்த அனைவருக்கும் நன்றி. குறிப்பாக மூலிகைகளை இனம் காண்பதற்கு உதவிடும் வகையில் ஏறக்குறைய 40 வித மூலிகைகளை தம் வீட்டிலேயே வளர்த்து வைத்து, அதனைக் காண்பதற்கு பேருதவி அளித்த, சென்னை பெஸ்ட்கிராம்ப்டன்கம்பெனிஎக்ஸிகூடிவ் டைரக்டர் திரு. S. J. வின்சென்ட் குடும்பத்தார்க்கு எமது நன்றி. இவ்வகையில் பேருதவி நல்கிய திருமதி. வின்சென்ட் அவர்களின் ஆர்வத்தைப்போற்றுகிறோம். அடுத்து மதுரவாயலில் தாவர இயல் ஆய்வுக் கூடத்திலுள்ள மூலிகைகளை விளக்கிய, ஆராய்ச்சியாளர்கட்கும், அதனைத் தலைமை தாங்கி நடத்தி வரும், டாக்டர். ஜானகி அம்மாள் அவர்கட்கும் எமது நன்றி!




## 195-வது மூலிகை

# பருப்புக் கீரை

இந்தக் கீரையைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. நம் நாட்டில் நீர்பசை இருக்குமிடமெல்லாம் தன்னிச்சையாகவே பயிராகும் கீரையினம். வளர்ப்பு செய்து பாத்தி கட்டி நீர் விட்டும் பயிராக்குவார்கள். சாதாரணமாக காய்கறி மார்க்கட்டில் கிடைக்கக் கூடிய எளிய கீரையின வகுப்பு.

இதன் அருங்குணம் நவீன காலத்தில் மறைந்து போயிற்று! எடுத்ததற்கெல்லாம் கெமிஸ்ட்டு மருந்து ஷாப்புக்கு டாக்டர்கள் எழுதிக் கொடுக்கும் சீட்டை எடுத்துக் கொண்டு ஓடும் இக்காலத்தில் பருப்புக் கீரையை மக்கள் மறந்தே போயினர்.

இந்த பருப்புக் கீரையை மார்க்கெட்டுகளில் கத்தை கத்தையாக கட்டி விற்பார்கள். வேருடன்பிடுங்கிய இந்த கீரை, வேருக்கருகில் ரோஜா நிறத்தையும் காம்பு பச்சையாகவும், இலை நீள வட்ட வடிவில் பசுமை நிறமாக தடிப்பாகவும் தலையில் சிறு சிறு பூக்கள் மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும். ஏறக்குறைய வேருடன் 5 அங்குல நீளம் தான் இந்த கீரை அப்படியே அலசி குறுக அரிந்து போட்டு பருப்புடன் வேக வைத்து கடைந்து சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டின் தொன்று தொட்டு வந்த பழக்கங்களில் ஒன்று. நம் நாட்டின் துரதிர்ஷ்டம் அன்னியர்களின் பழக்க வழக்க கலப்பால் நாளடைவில் புராதன இந்த முறை மறைந்து வருகிறது. இந்த கீரையை எங்கும் தேடி நடக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. எந்த மார்கட்டுகளிலும் கீரை விற்பவர்களிடம் கிடைக்க கூடியது.

## இதன் பொதுக்குணம்

பொதுவாக இந்தக் கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து அடிக்கடி உண்பதால் தேகம் வலுக்கும். மலத்தை தள்ளி விடும். சிறுநீரைப் பெருக்கி விடும். அதிக சூட்டை தணிக்கும். வறட்சியை போக்கும், உள்ளழற்சியையும் போக்கும் குணமுடையது. நாள்தோறும் இதனை சாப்பிடுவதால் குளிர்ச்சியுண்டாக்கும். சீதளத்தை உண்டுபண்ணும் இதனை வாரம் நான்கு முதல் மூன்றுமுறை சமையலில் சேர்க்க உடம்புக்கு மிக நல்லது மலச்சிக்கலே வராது.

சிலர் கீரை என்றுலே, பயம், முகத்தைச் சுளித்துக் கொள்ளுவார்கள். சேச்சே! இதென்ன மாடு தின்கிரு போல, கீரை கடைஞ்சு வெக்கரெ. ஏதாவது ஒரு பிரியாணி, தருமா, ரொட்டி கைமா, இருந்தால் வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும். என்று அலுத்துக் கொண்டு மிலிட்டரி ஓட்டல்களுக்குப் போய், வாய் ருசிக்க விரும்பியதைத் தின்றுவிட்டு வருவார்கள். இதனுல் பணம் மடடும் நஷ்டமல்ல. உடல் நலமும் பாதிக்கப்படுவதை இவர்கள் உணர்வதில்லை! சிலர் தினமும் ஏதாவதொரு மாமிச உணவு இருந்தால் தான் சாப்பிடுவார்கள். இம்மாதிரி பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு நிச்சயம் மலச்சிக்கல் இருக்கத்தான் செய்யும். திடமாகவே கூறி விடலாம். இப்படி கஷ்டப்படுபவர்கள், டாக்டரிடம் காண்பித்து மலமிளக்கி மாத்திரைகளையும், மக்னீஷியம் மருந்துகளையும் சாப்பிட வேண்டாம். ஒரு வாரத்திற்கு இந்த பருப்புக் கீரையை சமைத்து பகல் உணவில் மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள்! மலச்சிக்கல் பற்றி நீங்களே பிறகு கூறுங்கள்.

### மருத்துவப் பயன்கள்

இதில் மருத்துவப் பயனும் முறைகளும் சில உள.

### கட்டிகள் உடைய

வேனல் கட்டிகள், ரத்தசீழ் கட்டிகள், புடைத்தெழும்பும்போது சிறிது மஞ்சளுடன் இந்த கீரையைச் சேர்த்து அரைத்து கட்டிகள் மேல் பற்று போட உடைந்து ரத்தம், சீழ் வெளியேறி ரணம் ஆறும்.

### இலைச்சாறு

இடித்து பிழிந்த இலைச்சாற்றை 50 முதல் 100 மில்லி உள்ளுக்கு காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர, சீதபேதி, இரத்தபேதி, மூத்திரத்தடை வெப்பம், நீர்சுருக்கு முதலிய நோய்கள் நீங்கி தேக அனல் தணியும்.

## தலைநோய் நீங்க

பருப்பு கீரையை அரைத்து நெற்றி, கன்னப்பொட்டு ஆகியவை மேல் பற்று போட்டு வர, வேனிற்கால தலைவலி, வெப்பதிதால் உண்டாகும் தலைவலி ஆகியவைகள் போகும்.

## கல்லீரல் வியாதிகளுக்கு

கல்லீரல் தாபிதமடைந்தபோது. சரிவர வேலைசெய்யாதபோதும் மஞ்சள் கரிசாலை போல் இந்த பருப்புக் கீரையும் உதவுகிறது.

## முறை விபரம்

இதன் இலையை வேருடன் புளியங்கொட்டையளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு காலை தயிரில் கலந்து 1 மண்டலம் குடித்துவர, கல்லீரல், மண்ணீரல் சம்மந்தமான எல்லாவித நோய்களும் தீருவதுடன் கல்லீரல் தாபிதம், ரணம், பெருத்துவிடுதல் போன்ற அபாயகரமானவைகளும் நீங்கி விடுகின்றன.

மிகப் பழங்காலந்தொட்டே இதற்கு பருப்பு சேர்த்து சமைத்து உண்டு வந்த காரணத்தாலேயே, பருப்பு கீரை என்ற பெயர் வந்தது. அதிஉஷ்ணமும், மலச்சிக்கலும் உள்ளவர்களுக்கு இதை தொடர்ந்து கொடுத்துவர உஷ்ணம் விலகி மலச்சிக்கல் உடைந்து பேதியாகும். இதற்கு பயப்பட வேண்டியதே இல்லை. இந்தக் கீரையில் நல்ல குணத்தைத் தவிர கெடுதல் தரும் குணமேயில்லை.

## தீச்சுட்ட புண்கள்

இதே இலையை அரைத்து. தீயினால் வெந்த புண்கள், கொப்புளம், வென்னீர் விழுந்த கொம்புளம் ஆகியவைகளுக்கு மேலே தடவுவதால் ரணம் எரிச்சல் குறைந்து ஆறிவிடும்.

இதையே வேர்க்குரு, கைகால் எரிச்சல், மூத்திர எரிச்சலுக்கு அடிவயிற்றிலும் அரைத்து பற்று போட அவை எளிதில் குணமாகி விடும்.

எங்கும் ஏராளமாக கிடைத்து வந்த இந்த மூலிகையும் தற்காலம் காண கிடைப்பதரிதாகி விட்டது. இந்த கீரையினம் வளர்ந்த இடங்களில் தற்போது வேலிக்காத்தான் முள் தான் காணக் கிடைக்கிறது.

பருப்புக் கீரையை பயிரிட முற்படுங்கள். நோய்களை எல்லாம் எளிதாக குணமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளைக்கீரைதனில் மாரும்பா லுண்டாகும்
பிள்ளைப் பருப்பிலைக்கும் பித்தமறுங்-கொள்ளத்
தெரியும் கடல்சூழித் தேசத் தோருக்குக்
காரிய குழலணங்கேகாண்.

# நோயும் மருந்தும்!

வினா: ஐயா, கடந்த வாரம் 24-6-76 வியாழக்கிழமை சென்னை தொலைக்காட்சி (T.V.) நிகழ்ச்சியில் குடும்பநலம் என்ற பகுதியில் ஒரு நவீன பட்டம் பெற்ற டாக்டர் பேட்டியில் பதில் கூறினார். அந்த பதிலை கேட்ட என் போன்றவர்களுக்கு கண்ருவியாக தான் இருக்கும். பேட்டி கண்டவர்கள் முக்கியமாக மலசிக்கலுக்கும், குழந்தைகளுக்கு கீறி பூச்சிகளுக்கும், இழுப்பு வருவதற்கு தடுக்க வழியும், பசியில்லாத குழந்தைகளுக்கு பசியெடுக்கவும், தலை பேன் ஒழியவும், கேள்விகள் கேட்கப்பட்டன. இதற்கெல்லாம் அந்த பட்டதாரி டாக்டர் அளித்த பதில் வேடிக்கையாக இருந்தன. பொதுவாக அவர் சொன்ன பதில் மருந்து சாப்பிட வேண்டுமென்று சொன்னார். ஆனால் இந்த மருந்து என்று சொல்லவில்லை. (அல்லது) டாக்டரிடம் போக வேண்டுமென்று சொன்னார். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தலைமுழுகுதல் கெடுதல் என சாடினார்! தலை முழுகுதல் நல்லதா கெட்டதா? என்று நீங்கள் தக்க ஆதாரத்துடன் பதில் சொல்லுங்கள். மேலும் மேலே கேட்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கும் எளிய வழிகளை சொல்லுங்கள்.

விடை: அன்பரே! அந்த தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சியை நானும் தான் கண்டேன். என்னோடு கண்டவர்களும் விழுந்து விழுந்து சிரித்தார்கள். தலை முழுகுவது நம் நாட்டில் தொன்று தொட்டு வந்த பழக்கம். பதில் சொன்ன அந்த பட்டம் பெற்ற டாக்டர் கூட சிறிய வயதில் அவருடைய தயார் அவருக்கு நிச்சயம் தலைமுழுக்கு செய்திருப்பார்! நம் நாட்டில் ஒரு பழமொழி—

வைத்தியனுக்கு கொடுப்பதை வாணியனுக்கு கொடு

என்ற சொல் நிலவி வருகிறது. எண்ணெய் தலைமுழுக்கு செய்பவர்கள் E. N. T. டாக்டரிடம் போக வேண்டிய அவசியம் இல்லை. குருவாயூர் கோவிலில் இன்றளவும் சுவாமிக்கு எண்ணெய் முழுகாட்டு நடைபெறுகிறது. நம் முன்னோர்கள் எல்லாம் மதியற்றவர்களென்று இப்பொழுது நவீன பட்டம் பெற்ற மருத்துவ சமுதாயத்தில் பிரசாரம்

செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அடுத்தபடியாக தொலைகாட்சியில் கேட்ட பேட்டி நிகழ்ச்சிகளில், நான் எளிய முறையை கூறுகிறேன். பசி எடுக்காத குழந்தைகளுக்கு தலை முழுகாட்டும் தினத்தில் வேப்பிலையையும் மிளகும் அரைத்து சுண்டைக்காளவு குளித்தவுடன் கொடுப்பார்கள். இதற்கு வேப்பங்காரம் என்று பெயர். இந்த முறையினால் குழந்தைகள் கொண்டா, கொண்டா என்று சாப்பிடுவார்கள். கிறீப் பூச்சி உள்ள குழந்தைகளுக்கு குப்பைமேனி வேரையும் வேப்பிலையும் அரைத்து சுண்டைகாயளவு கொடுத்தால் கீறிப் பூச்சிகள் பூராவும் ஒழியும். பெரியவர்களுக்கு மலச்சிக்கலுக்கு: வாத நாராயணன் கீரையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி சாப்பாட்டில் சாதத்துடன் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கும். இழுப்பு வரும் குழந்தைகளுக்கு: சளி நிறைய இருந்தால் இழுப்பு வரத்தான செய்யும். இதற்கு எளிய பரிகாரம் வேப்பங்காரம் புகட்டி வந்தால் அடிக்கடி இழுப்பு வராது. அல்லது கஸ்தூரி மாத்திரையும் கற்பூரவல்லி இலைசாறும் நிச்சயம் இழுப்பு நிறுத்தும். தலையில்பேன் உள்ள குழந்தைகளுக்கு: தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு அவுன்சுடன் ஒரு சிட்டிகை மூக்கு பொடி (Snuff) கலந்து வைத்து கொண்டு அந்த எண்ணெய்யை தலையில் தடவி வந்தால் பேன் அடியோடு ஒழியும். இந்த மாதிரி முறையை அடியேன் 1960 முதல் வாரந்தோறும் தினமணி சுடரில் ''நம் நாட்டு மூலிகைகள்'' என்ற தொடரில் பல்லாயிரக்கணக்கான நேயர்கள் எல்லாம் எளிய முறையில் நோயை குணப்படுத்தி கொண்டு வருகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் நீங்க: அந்த காலத்தில மூக்கிரட்டை வேர், அருகம்புல், சுக்கு, மிளகு, சீரகம் அளவுடன் போட்டு கட்டி குழந்தை எண்ணை என்று கூறப்படும் விளக்கெண்ணையில் காய்ச்சி ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தாய்பாலுடன் புகட்ட குழந்தை மலச்சிக்கல்நீங்கி நன்றாக ஆரோக்கியமாகஇருக்கும். நோயின்றி வளரும் தான் குழந்தை எண்ணை என்று பெயர் வந்தது இதனால் மொத்தத்தில் நீங்கள் கூறியது போல தொலைக்காட்சி ஒரு ''போரடிக்கும் காட்சி'' என்பது பலரது கருத்து.

வினா: ஐயா, எனக்கு வயது 19 ஆகிறது. உடல் பருத்திருக்கிறது. நான் நண்பன் ஒருவனால் கெட்ட பழக்கத்தில் ஈடுபட்டேன். எப்பொழுதும் உடலில் சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் இருக்கிறது. ஞாபக சக்தி குறைவு, கண்களில் நீர் வடிகிறது. மலச்சிக்கல் தலைவலி, தலைமுடி நரைத்து காணப்படுகிறது. ஆங்கில டாக்டரிடம் சொன்னால் இது ஒன்றும் பெரிதல்ல! எல்லா பையன்களும் தான் செய்வார்கள். டானிக் சாப்பிடு சரியாகப் போதும் என்றார். இதற்கு ஒரு அறிவுரையும் மருந்தும் கூற வேண்டுகிறேன்.

விடை: தம்பி! இளம் வயதில் வாலிப கிழவனுகி விட்டாயே! இவ்வளவுக்கும் காரணம் உன் உடம்பிலிருந்து ஜீவசக்தி பாழாகி விட்டது. இந்த 19 வயதிலேயே இவ்வளவு இன்னல்களை சுய இன்ப காரணத்தால் அனுபவித்தாய்! இப்பழக்கங்களை அடியோடு மறக்க வேண்டும். அத்துடன் இறையுணர்வு (பகதி) வேண்டும். மனதை அடக்க கற்றுக் கொள்ளு. காலை, மாலை இறைபாடலை மனம் விட்டு பாடு தியானம் செய், பெற்ருேர் பேச்சை கேட்டு நட. வீட்டு உணவு தவிர இதர நாவிற்கு ருசியான பண்டங்களை உண்ணுதே! இரவு கண் விழிக்காதே! திரைப்படம் போவதை நிறுத்து! நல்ல பழக்கமுள்ள நண் பர்களை நாடு. உனது நோய்குறிகள் தானுகவே நீங்கி விடும். மற்றும் வல்லாரை, ரத்னபுருஷ் என்ற மூலிகைகளை அரைத்து காலை மட்டும் எலுமிச்சங்காயளவு கட்டி தயிருடன் கலந்து சாப்பிடவும். 40 நாள் சாப்பிட நீ குறிப்பிட்ட நோய்குறிகள் எல்லாம் 40 நாளில் தொலையும். பாலுணர்ச்சியூட்டும் எந்தவித சம்பவங்களையும் பார்க்காதே. எண்ணுதே! திருமணமாகும்வரை நல்ல பக்தியாக ஒழுக்கமாக இரு. இந்த மூலிகை கள் கிராமத்தில் எளிதாக கிடைக்கும். சென்னையில் திருவல்லிக்கேணி ஜாம்பஜாரில் மூலிகை கடையில் கிடைக்கும். வாங்கிப் பயன் படுத்த லாம்.

வினு: கற்ருழை நாற்றம் வீசுகிறது. இதற்கு ஒரு நல்ல முறை கூறவும்.

விடை: தம்பி இளவயதில் கற்ருழை நாற்றம் வீசுவது பாலுணர்வு மிகுந்தவர்களுக்கு தான் வீசும். எல்லா பையன்கள் மேலும் விசாது. எண்ணத்தை தூய்மை படுத்துவது மிக முக்கியம். அத்துடன் கிச்சிலிதோல், ஊசிமல்லி இலை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கிச்சிலிகிழங்கு சடா மாஞ்சில், வெட்டிவேர், வகைக்கு 100 கிராம் பாசிப்பயிறு 500 கிராம் யாவும் உலர்த்து எடுத்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு குளிக்கும் போது உடலில் தேய்த்துக் குளிக்க, கை இடுக்கு கால் இடுக்குகளில் நன்ருகத் தேய்த்து ஊறவைத்து பின் குளிக்க கற்ருழை நாற்றம் போகும். இதற்கு மூலிகை ஸ்னன பவுடர் எனப் பேராகும்.

வினு: கற்ருமரை என்ற மூலிகை உளதா? எங்கிருக் கும் அதன் உபயோகமென்ன?

விடை: கல் தாமரை என்ற மூலிகை மலைச்சாரல்களில் பாறை இடுக்குகளில் வளரும் அற்புத மூலிகை! காளான் குடை போல பூக்கும். கல்தாமரை விசிறி போல் வளரும். பொதுவாக இது உடல் சக்தி இழந்த

வர்களுக்கும், தாது பலஹீனத்திற்கும் நரம்பு தளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவும். எமது ''மூலிகை காய கல்பத்தின்'' முக்கியமான சரக்கு கல்தாமரை தான்.

வினா: எனக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கிற நிலை உண்டாகிறது. சிறுநீர் கழிந்ததும், எரிச்சல் உள்ளது. தண்ணீர் தாகமெடுக்கிறது. பிறகும் சிறுநீர் கழிகிறது. எரிச்சல் சொட்டு மூத்திரம் இப்படி இருக்கிறது. வயது 22 ஆகிறது. எளிய முறை ஒன்று கூறும்.

விடை: தம்பி! சிறுநீரகம் பலஹீனம் அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும். மற்றும் சொட்டுமூத்திரம் உடல் சூட்டைக் குறிக்கும். உடனே இதை நிறுத்த 2 புளியங்கொட்டையை வாயிலிட்டு அதன் தோலை மென்று தின்று கொட்டையை வாயிலடக்க, 2 நிமிடங்களில எரிச்சல் சொட்டுமூத்திரம் நிற்கும். இது பூரணமாக குணமாக நீர் ஆரைக்கீரையை தினமும் பகல் உணவில் சாப்பிட வேணும். 40 நாள் அத்துடன் 3 டம்ளர் மோர் குடிக்கவேணும். 1 இளநீர் பகலில் குடிக்க வேணும் இப்படிச் செய்தால் மூத்திர நோய் நிச்சயம் நீங்கும். இதிலும் நீங்காவிடில் ஒரு நாட்டு வைத்தியரை பார்க்க வேண்டியது தான்.

வினா: சூரணம் தயாரிப்பது எப்படி?

விடை: சூரணம் என்பது கடை சரக்குகள், மூலிகை இலைகளை உலர்த்தி பொடி செய்வது அதன் பின் துணியில் தேய்த்து மெல்லிய பொடியாக வைத்துக் கொள்வது. இதை நோய்க்கு தக்கபடி அளவுடன் தேன், நெய், பால், வென்னீர், மோர் போன்ற துணையுடன் உட்கொள்வது நம் நாட்டின் சிறப்பான முறை.

வினா: தைலம் எப்படி செல்வது?

விடை: தைலம் எடுக்கும் மூலிகை சாறு வருவதாக இருந்தால் இடித்து சாறு எடுத்துக் கொள்க. சாறு வராத மூலிகையாக இருந்தால் அரைத்து உருண்டையாக்கி இவைகளை சம எடை எண்ணையுடன் காய்ச்சி முறுகுபதம் (அடியில் உள்ள வண்டல் எடுத்துப் பார்த்தால் முறமுறவென்று தெரியும்) இது முறுகுபதம் அத்தருணம் இறக்கி ஆறவைத்து வடிகட்டி கொள்ளவும். இது ஒற்றை மூலிகை என்று பெயர்.

வினா: மாதுளம்பழம் மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்த மருந்தென்று பலர் சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் அது சரியான மருந்து அல்ல என்று மற்றும் பலர் சொல்லுகிறார்கள். இதுபற்றிய குழப்பத்தை தீர்த்து வைக்க, அதனாலுண்டாகும் நன்மை தீமைகளை விளக்குமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

விடை: மாதுளம் பழம் ஒரு நல்ல பொருள். இதனை எனது மாதுளம் கட்டுரை நன்கு விளக்கும். காமாலைக்கு மருந்து இல்லாவிடினும் காமாலை உள்ளவர்களும் க்ஷய நோய் உள்ளவர்களும் மற்றும் எந்த நோய் உள்ளவர்களும் சாப்பிடக் கூடிய இயற்கை பழங்களில் மாதுளை பழம் ஒன்று. இதில் புளிப்பு ருசியுள்ளது கூடாது. இது மருத்துவ செய்முறைகளில் சேரும் நல்ல பழம். ஆனால் இனிப்பு மாதுளை நற்பயன் தரக்கூடியது. கருவுற்ற பெண்களுக்கும் கூட நல்ல ஆரோக்கிய குழந்தை பெறவும், சுகப்பிரசவத்திற்கும் 'மாதுளை மணப்பாகு' என்ற சித்த மருத்துவ மருந்தினைக் கொடுப்பார்கள். இது ஓர் இயற்கை டானிக்காகும்.

வினா: தேவரீர் அன்பு மிக்க அப்பா அவர்களுக்கு, அன்பு மகள் கமலா நமஸ்கரித்து எழுதும் மடல். தாங்கள் நீடுழி வாழ எல்லாம்வல்ல முருகனை பிரார்த்திக்கிறேன்.

நெடு நாட்களாக தங்கள் பத்திரிகையை படித்து அதன்படி நடந்து வருபவள். எனக்கு 40 வயதாகிறது. 6 குழந்தைகள். இது நாள் வரை எந்த நோயுமில்லாமலிருந்தேன். கடந்த ஆறு மாத காலமாக உடல்அசதி, மேல்மூச்சு வாங்குதல், உணவில் விருப்பமில்லாமை, தலைசுற்றல், முழங்காலிலிருந்து வேற்றல், அடிவயிறு கனமாக இருத்தல், இப்படி இருந்தது. ஆங்கில வைத்தியமே பார்க்க கூடாதென்றிருந்த நான் லேடிடாக்டரிடம் காண்பித்தேன். அவர்கள் பரிசோதனை செய்து பார்த்துவிட்டு, கர்ப்பபையில் புண் இருக்கிறது. டி. என். ஸி. செய்ய வேண்டும் சொல்லி மாத்திரை எழுதி கொடுத்தார்கள். அதிலெல்லாம் எனக்கு விருப்பமில்லை எனக்கு உடம்பில் என்னதான் நோய்? பச்சிலை மூலிகையினால், நிச்

சயம் குணம் பெறலாமென்று நம்புகிறேன். அதற்கு வழி முறை என்ன? தயவு செய்து எனக்கு கூறமுடியுமா அப்பா?

என் தந்தையின் முகச்சாயலாக இருப்பதால் தந்தை என்றே குறித்தேன். மேலும், எங்களோடு ஒன்றற கலந்து விட்டீர்கள். தாங்களில்லையென்ருல் மூலிகையும் இல்லே. இத்தனை விரிவாக அதைப் பற்றி யார் சொல்வார்கள்?

விடை: அன்பு மகளே! வணக்கம். ஆசி நலமுண்டாக முருகனை வேண்டுகிறேன். கவலே வேண்டாம். கருப்பையில் ரணம் இருந்தால் ஒருபிடி பொடுதலே மூலிகையை எடுத்தலசி, 4 மிளகு சீரகத்துடன் அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு தினம் 40 நாள் காலே சாப்பிட்டு மோர் குடிக்கவும். மணித்தக்காளி, முருங்கை கீரை நெய்யுடன் அடிக்கடி சேர்க்கவும், வாழைப்பூவும், பிரண்டை தொகையல் நெய்யுடன்சேர்க்க, கருப்பை ரணத்தை ஆற்றும் சக்தி கொண்டது. சென்னை வரும்போது எப்போதாவது நேரில் வந்து எம்மைக் கண்டால் உடல் நாடி பார்த்துமேலும் நல்ல ஆலோசனை தரலாம். மூலிகை தெரிந்த உனக்கு இதெல்லாம் எளிது. செய்து நன்மை பெறவும்.

---

# தமிழ்த் திருமணம்

[கி. இராமலிங்கனார் எம்.ஏ.,]

## செய்முறையும் - விளக்கமும்

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

### ii மணநிகழ்ச்சி முறை :

#### 7 வலம் வரல் :

ஒரு மூத்த இளம் பெண், தன் கையில் கைவிளக்குத்தட்டை ஏந்தி முன்னே செல்ல, அவளைத் தொடர்ந்து அறியாச் சிறுமிகள் முளைக் கலசங்களைத் தாங்கிப் போக, மாப்பிள்ளைத் தோழர், மணமகனின் இடக்கையை பற்றி நடக்க, மாப்பிள்ளை, மணமகளின் இடக்கைச் சுண்டுவிரலைத் தன் வலக்கைச் சுண்டு விரலால் பிடித்துப் பின் செல்வார்.

விளக்கும், முளையும் ஏந்திச் செல்வோர் மகிழ்ந்து பகிர்ந்து கொள்ள மணமக்கள் வீட்டார், விளக்குத் தட்டில் காசு இடுவர்.

#### 8 அம்மி மிதித்தல் :

பந்தரில் இடப் பெற்றுள்ளன அம்மியின் மீது. மணமகன் மணமகளின் வலக் காலைப் பற்றி வைத்து அதன் இரண்டாம் விரலில் வெள்ளிச் சுற்று மோதிரம் அணிவார். இடக்கால் இரண்டாம் விரலில் இன்னொரு மோதிரம் அணியப் பெறும்.

#### 9 பொரியிடல் :

மணமக்கள் ஒரு சுற்று வந்ததும், ஓமத் தீயின் முன்பு நிற்பர். பெண்ணின் உடன் பிறந்தான் நெல் பொரியைப் பெண்ணின் கையில் தர, அதைப் பெண் மாப்பிள்ளையின் கையில் பொருந்த வைக்க, இருவருமாக அதைத் தீயில் இடுவர்.

இங்ஙனமே, இரண்டாவது சுற்றிலும், மூன்ருவது சுற்றிலும் செய்த பிறகு, மைத்துனனுக்கு மாப்பிள்ளை சந்தனம் தந்து பன்னீர் தெளித்து, மலர் மாலையிட்டு, மோதிரம் போடுவார். இதற்குப் பொரி மோதிரம் என்று பெயர்.

மைத்துனர், மாப்பிள்ளைக்கு மோதிரம் போடுவதும், மாப்பிள்ளையின் கால் இரண்டாம் விரல்களில் 'மெட்டு' என்னும் வெள்ளி மோதிரம் போடுவதும் உண்டு.

## (இ) பிற்பகுதி

### 1 உறுதிமொழி ஏற்றல் :

மூன்று முறை வலம் வந்து அமர்ந்ததும் மணமக்கள் மண வாழ்க்கையை வெற்றியுடன் நடத்துவதாக உறுதிமொழி ஏற்பர். இரண்டு தாள்களில் அவ்வுறுதி மொழி வரையப் பெற்று, மணமக்கள் கையொப்பமும், மண ஆசிரியர், சில பெரியவர்கள், கையொப்பம் வாங்கி, மணமகனுக்கு ஒன்றும், மணமகளுக்கு ஒன்றும் வழங்கப் பெறும்.

### 2 அழல் ஓம்பல் II (கோளால், பிறவற்றால் குறை நேராதிருக்க)

எரிந்து தணிந்துள்ள ஓமத் தீயில், குச்சிகளும், நெய்யும் சொரிந்து முன்போல் அழல் ஓம்பப் பெறும்.

### 3 காப்பவிழ்த்தல் :

முதலில் அரசாணிக்காலில் கட்டிய காப்பும் பிறகு மணமக்கள் காப்பும் அவிழ்க்கப்பெறும். கெட்டி மேளம் கொட்டும்.

### 4 மாறியமர்தல் :

மணமகன் வலப் பக்கமாக அமர்ந்து, தன் நெஞ்சப் பகுதியான இடப்பக்கத்தில், தன் அன்பிற்கு உரியவளாகி விட்ட மணமகளை அமரச் செய்வார்.

### 5 மணப் பரிசுகள் :

மணமக்களுக்குப் பரிசுப் பொருள்கள் வழங்க விரும்புகிறவர்கள், அவற்றை வழங்குவர்.

### 6 அரிசி வாழ்த்து :

மணமக்கள் எதிரே அரிசியைச் சொரிந்து, அவையிலுள்ள பெரியவர்கள் மணமக்களை வாழ்த்துவர். மணமக்களுக்குத் திருநீறு பூசியும் வாழ்த்துவர்.

### 7 ஆலம் சுற்றல் :

மணமக்களுக்குக் கண்ணேறு கழிக்க, மூத்த வாழ்வரசியரில் ஒருவர் அல்லது இருவர் சேர்ந்து, ஆலஞ்சுற்றுவர்.

(தொடரும்)

# பொருள்களின் குண விளக்கம்

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]

## கழுதைப்பாற் குணம்

கழுதைப்பால் வாதங் கரப்பான் விரணந்
தழுதளையுள் வித்திரதி தானே-யெழுகின்ற
ஒட்டியபுண் சீழ்மேக மோடு சொரிசிரங்கு
கட்டியிவை போக்குங் கழறு.

## இதுவுமது

கத்தபத்தின் பாற்குக் கரிய கிரந்தியறுஞ்
சித்தப் பிரமைபித்தந் தீருங்காண்-தத்திவரும்
ஐயமொழியு மதிக மதுரமு மாஞ்
செய்ய மடமயிலே செப்பு.

(இ-ள்.) அழகு மிளமையும் பொருந்திய மயிலனையபெண்ணே! கழுதைபால் மிகு மதுரத்தையுடையது. இது வாதநோய் கரப்பன் புண் தழுதளை ரோகம் உள் வித்திரிதிக்கட்டி ஒட்டுகிரந்தி கீழ்ப்பிரமேகம் சொறி சிரங்கு அற்புகவிரணம் சித்தப்பிரம்மை பித்ததோஷம் கபநோய் இவைகளைப் போக்கும் என்க.

## பாத்திரபேதத்தி லுண்டாகிய பாற்குணம்

செம்பிலிடும் பால்வாத சீதமொழிக்கும் பொன்மண்
கும்பத் தடுபால்போக் கும்பித்தை-யம்புவியுள்
வெள்ளி யறைபிரும்பில் விட்டுக்காய்ச் சும்பாலாற்
றுள்ளி யுறையைமருஞ் சொல்.

(இ-ள்.) செப்புப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சியபால் வாத சிலேத்மத்தையும் பொன் மண் பாத்திரங்களில் காய்ச்சியபால் பித்ததோஷத்தையும் வெள்ளி வெண்கலம் இரும்பு பாத்திரங்களிற் காய்ச்சிய பால் காசரோகத்தையும் போக்குமென்க.

## ஆடையெடுத்த பாற்குணம்

ஆடை யெடுக்கும்பா லக்கினிமந் தப்படுமே
வரடைநல்லாய் சீரணமாம் வாதமறுங்-கோடையிடி
போலுமெழுந்த பித்தம் போகுமே கூரியசீர்
வேலனைய கண்ணுய் விதி.

(இ-ள்.) கூரிய வேலையுடைய கண்களையுடைய பெண்ணே! ஏடு நீக்கியபாலால் அக்கினிமந்தமும் சப்ததாதுக்களின் சீரணமும் உண் டாம் வாதபித்த கபதோஷங்கள் நீங்குமென்க.

## காய்ச்சும் பாலுக்கு நீரளவைகூறல்

ஆடுபசும் பால்காய்ச்சி லஷ்டபா கம்புனலாம்
நீடெருமை செம்மறிக்கு நேர்நேராந்-தேடறிய
சுக்குசிறு காஞ்சொறிவேர் கூட்டிச் சுவரியபா
லொக்கும்வெள் ளாட்டுப்பாற் குறை.

(இ.ள்.) வெள்ளாடு பசு இவைகளின் பாற்கு எட்டி லொருபங் கும் எருமை செம்மறியாடு இவைகளின் பாற்குச் சரிப்பங்கும் ஜலம் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும் எவ்வித பால்களுக்கும் சுக்கு சிறுகாஞ்சொறி வேர் சேர்த்துக்காய்ச்சல் அவைகள் வெள்ளாட்டுப் பாலுக்கு நேரா மென்க.

## பாலேட்டின் குணம்

பாலேட்டாற் பித்தமறும் பாழ்த்தகொடும் வாந்தியும்போம்
மாலாட்டு மூர்ச்சையும்போம் வன்பலமா-மேலாலே
தாதுமிகுந் தீபனமாந் தானேயிளைத் தவருக்குக்
கோதுமறு மாமயிலே கூறு.

(இ-ள்.) பாலிலுண்டாகும் ஏட்டினுல் பயித்திய நோயும் கொடிய வாந்தியும் மூர்ச்சையும் நீங்கும். மிகுபலமும் சுக்கிலமும்ஜடராக்கினி யும் விருத்தியாம் இதைத் துற்பலதேகிகலுண்டாலுங் குற்றமில்லை.

## தேங்காய்ப்பாற் குணம்

வாதமாம் பித்தமுறும் வன்கரப்ப னும்படருந்
தாதுவும் விருத்தியாந் தார்குழலே யோதநல்ல
அன்ன மிறங்கு மதியுரிசை யுண்டாகுந்
தென்னங்காய்ப் பாலாற் றெளி.

(இ-ள்.) தாழ்ந்த கூந்தலையுடைய பெண்ணே! மிகு மதுரத்தால் உணவை யுட்செலுத்துகின்ற தெங்கின் பாலால் வாதவிகாரம் பித்தாதிக்கம் கரப்பான் சுக்கிலவிருத்தியும் ஆம் என்க.

## ஆலம்பாற் குணம்

ஆலம்பால் மேகமறுத் தசையும் பல்லிறுக்குங்
கோல முடிக்குவெகு குளிர்ச்சிதரும் ஞாலமதில்
மெத்தவுமே சுக்கிலத்தை விர்த்திசெய்யுந் தப்பாமற்
சுத்தமதி முகத்தாய் சொல்.

(இ-ள்.) களங்கமற்ற பூரணச் சந்திரனை நிகர்த்தமுகத்தினையுடைய பெண்ணே! ஆலம்பால் பிரமேகத்தை நீக்கும். ஆடும்பற்களை இருக்கும் சிரசுக்குக் குளிச்சியையும் தாது புஷ்டியையும் தருமென்க.

## அத்திப்பாற் குணம்

காரமோ டுட்டினமாங் காறுகின்ற பித்தத்தை
நீரிழிவைச் சூலைகளை நீரடித்தஞ் சேருங்
கிரிச்சரத் தைப்போக்குங் கிளர்கோளி யென்னும்
மரச்சருமப் பாலதனை வாங்கு.

(இ-ள்.) காரமும்உஷ்ணமுமுள்ள அத்திப்பால் பித்தம் நீரிழிவு சூலை ரத்தமூத்திர கிரிச்சரம் இவைகளை நீக்கும். கோளி அத்திமரம்.

## பேயத்திப்பாலின் குணம்

வெடிப்பை மேகப்படையை வீறிவரு குட்டத்
தடிப்பைமுளை ரணத்தைச் சாடும் படிக்குண்மயி
லென்னவொளிர் மாதரசே யெங்குஞ் சுணைகறை
மன்னமுறு பேயத்திப்பால்.

(இ-ள்.) மயிலென்ன விளங்குகின்ற பெண்களுயகமே! சுணை கணையுடைய பேயத்திப்பால் பாதபேதரோகம் மேகச் சொறி குஷ்ட ரோகத்தடிப்பு முளை விரணம் இவற்றை விலக்குமென்க.

(தொடரும்)

# கீல் வாயு

டாக்டர் P. M. வேணுகோபால், H. P. I. M.

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

நரிதலைவாதம்: அநேகமாக முழங்கா ட் கீலைப்பற்றியே வரும் கீல்வாயு எனப்படும். இக்கீல் தாபிதமடைந்த காலத்து மெத்த வீங்கி பார்வைக்கு நரியின் தலையைப் போல காணப்படுதலால் இதனை நரித்தலை வாத கீல்வாயு என்றனர் போலும். இந்நோய் மற்ற பெரிய பொருத்துகளிலும் வரும். ஆனால் இங்கெல்லாம் நரித்தலையைப் போல் இல்லாமல் மிகவும் வீங்கி பெருத்துக் காணும்.

காரணம்: இந்நோய் 20 வயதிற்கு மேல் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்குக் காணும். இந்நோயாளிகள் பொதுவாக இக்கீல் வாயு நோயினால் பாதிப்பதற்கு முன்பு வெள்ளை நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்ததாக கூறுவர். சிலர் வெள்ளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டதாக சொல்ல மறுப்பார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு பிறந்ததும் காணும் நோயாகவும் இருக்கிறது. ஏனென்றால் தாயினுடைய பிள்ளைப்பேறு அவயவம் வெள்ளை நோயால் வருந்துகிறபடியால் பிள்ளைப்பேறு காலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் உடனே தொடர்ந்து காண்கிறது.

நோயின் நடை: தாபிதக் கீல்வாயுவின் நடையையே ஒத்திருக்கும். வெள்ளை நோயின் காரணமாக ஏற்படும் நஞ்சானது இரச இரத்த மூலமாக பரவி கீல்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் படியனபீத இழை வைப்பு, வெண்ணிழை வைப்புகளை நாசமடைய செய்கிறது. மெல்லிய சவ்வு போன்ற இழை வைப்புகளில் சந்திககபம் தன் தொழிலை புரிகிறது. இவ்விழைகள் நாசமடைவதால் கபம் தன்னிலைவிருத்தியடைகிறது. அதனால் இழை வைப்புகள் மலின நீராக மாறி கீல்களில் வீக்கத்தை தோற்றுவிக்கிறது. இவ்வாறே முருந்துகளும் நாளடைவில் நாசமடைய மலின நீர் அதிகம் சேருகிறது. இவ்விழை வைப்புகளிலும் முருந்துகளிலும் வாதம் செயல் படாமல் உறக்கமாக இருப்பதால் நாசமடைந்தவைகள் மறுபடியும் மலருவதில்லை. எனவே கீல்களில் கபம் தன்னிலை விருத்தியாகி விக்கத்தையுண்டாக்கி கீல்களின் உள்பாக உறுப்புகளில் வாத கேவலமடைந்ததினால் அவைகள் வீணாக நாசமடைகிறது. ஆனால் கீல்களின் மேல்பாக உறுப்புகளில் வாதம் பிறநிலை அடைந்து வலியைத் தருகிறது.

இந்நிலையில் பரிகாரம் செய்யாவிடில் பித்தமும் தன்னிலையில்

விருத்தியடைய கீல்களில் ஏற்பட்ட மலின நீரானது சீழ் வடிவமாக மாறு கிறது. பிறகு கீல்கள் முடங்க ஆரம்பிக்கும். பரிகாரம் செய்யாவிடில் கீல்கள் முடங்கி வெளுப்பு நோய் ஏற்பட்டு நோயாளன் மரிப்பான்.

குறிகுணங்கள் : கீல்களில் அசதியும் வலியும் ஏற்படும் நாட்க ளாக அதப்புற்று காணும். பள்ள மேடில்லாமல் கீல்கள் வீங்கிக்காணும். கீல்களை அசையவொட்டாமல் இருப்பதோடுபல்லாமல் நோயாளனை நடக்க முடியாதபடி செய்யும். முதலில் சுரம் சிறிது மாலையில் கண்டு பிறகு அதிகரிக்கும். குமட்டல், பசியின்மை, மனத்தளர்ச்சி ஆகியவை கள் உண்டாக்கி நோயாளனை படுக்கையில் கிடத்தும். நோயாளனை நெடுநாள் படுக்கையில் கிடத்தி ஆகாரமின்றி வெளுப்பு நோயை உண் டாக்கி கண்குழி விழுந்து, மூக்கு மேடிட்டு சுவாசம் உண்டாக்கி நோயா ளன் மரிப்பான்.

கணிப்பு : இந்நோய் காண்பதற்கு முன்பு நோயாளன் வெள்ளை நோயால் பாதிக்கப்பட்டதாக கூறுவான் அல்லது வெள்ளை நோயின் கொடுமைகளினால் ஏற்படும் நோய்களின் குறி குணங்களைச் சொல்லு வான். மற்றும் (1) மேற்சொன்ன வெள்ளை நோய் கண்டு வெள்ளை ஒழுக்கு தானாகவோ மருத்துவத்தாலோ நின்றபிறகு மூன்று வாரத்திற்கு மேலாகிலும் நெடுநாட்பட்டாகிலும் நரித்தலை வாதம் காணும். (2) அநேகமாக முழங்காட் கீலையே பாதிக்கும். (3) சிலருக்கு இந்நோயில் கண்ணோய் காணும். ஆகவே மேற்கண்ட குறிகுணங்களைக் கொண்டே நோயை கணிக்கலாம். ஆனால் நோயாளன் வெள்ளை ஒழுக்கை சொல்ல மறைத்தானேயானால் நவீன வைத்திய முறைப்படி விந்துப்பையை உருவி அதினின்று கசிந்த விந்துவை தூர திரிஸ்டி (Microspe)க் கருவியின் உதவி யால் வெள்ளை நோயா ? இல்லையா ? என்று கணிக்கலாம்.

முடிவு : நவீன மருத்துவத்தின் ஆராய்ச்சியின் பயனாக தற் காலத்தில் அநேகர் வெள்ளை நோயின் கொடுமைக்குள்ளாவதில்லை.

பண்டை காலத்தில் வெள்ளை ஒழுக்கை மருத்துவத்தினால் நிவர்த்தி செய்தாலும் நரித்தலை வாத நோய் முற்றி முடங்கினபோது இந்நோய் அசாத்திய நோயாக கருதப்பட்டிருக்கிறது. மேலும் தற்காலத்தில் மூட்டு முடங்கினாலும் அறுவை மருத்துவத்தால் ஓரளவு கீல்களை பிரயோசனப் படுத்த உதவி செய்கிறார்கள். முடக்கு கீல்வாயு நோய் அசாத்திய கீல் வாயு என்றே கருதப்படுகிறது.

பரிகாரம்: இந்நோய்க்கு புறக்காரணம் வெள்ளை நோயின் நஞ்சுத்தன்மை இரச இரத்தத்தில் பரவியிருப்பதால் கீல்களின் உள் உறுப்புகளாகிய இழைவைப்புகளும் முருந்துகளும் நாசமடைகிறது. ஆகவே நஞ்சைப் போக்க வேண்டும். இந்நஞ்சினால் கீல்களில் தன்னிலை விருத்தியடைந்த சந்திக கபத்தையும் கேவல வாதத்தையும் சம நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

நஞ்சுத்தன்மையைப் போக்க நோயாளனுக்கு சுரமில்லாமலிருந்தால் தைலத்தால் முடிந்த பேதி மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும். மெருகுள்ளித் தைலம் ஆரம்பத்தில் காலையில் கொடுத்தல் வேண்டும். சுரம் இருந்தால் அகத்தியர் குழம்பு போன்றவைகளைக் கொடுத்தல் நலம். இப்பேதி மருத்துவம் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையோ நோயாளன் வன்மைக்குத் தக்கவாறு கொடுத்தல் வேண்டும்.

கந்தகத்தில் முடிந்த பற்ப செந்தூரங்களைத் தனித்தோ சுண்ணம்பு சத்துள்ள மருந்துள்ள பிறச் செந்தூரங்களோடு சேர்த்தும் கொடுப்பது சிறப்பானது.

கந்தகம், பவளபற்பம், சிலசத்துபற்பம், ஆமையோடு பற்பம், அண்டவோடு பற்பம் ஆகியவைகளைச் சேர்த்து மாத்திரைகளாக செய்து கொடுக்க வெள்ளை நோயால் ஏற்பட்ட நஞ்சு மறையும் சுரம் தணியும்.

தங்க உரம்- கந்தகம், ரசம், வெள்வங்கம் நவாச்சாரம் இவைகள் சேர்ந்தது. இதனைக் கொடுக்கலாம்.

காடிகாரச் செந்தூரம்—லிங்கம் ரசச் செந்தூரம், காடிகாரம் சேர்ந்தது.

வெளளி-வெள்ளியினால் முடிந்த பற்பசெந்தூரங்களை கொடுக்கலாம்.

நீர் கழியும்போது எரிச்சலிருந்தால் :

1. நீர் முள்ளிக் குடிநீர், நெய்சட்டிக்கீரை குடிநீர் சிறுகீரைக் குடிநீர், முள்ளங்கிக்கீரை குடிநீர் ஆகியவைகளை யாதாவதொன்றைக் கொடுக்கலாம்.

2. குங்கிலியபற்பத்தை இளநீரில் கொடுக்கவும்.

## வெளி மருந்து :

1. மூசாம்பரம் பரப்பற்று— இப்பற்றை தாபிதக் கீல்வாயுக்குச் செய்தது போல பற்றிடவும்.

2. மைனத் தைலம் பூசலாம்.

3. வெடியுப்பு, சாம்பிராணி, கற்பூரம், பெருங்காயம் சேர்ந்த பற்றை உபயோகிக்கலாம்.

ஓய்வு : தாபிதக்கீல்வாயுக்கு ஓய்வு சொன்னதுபோல் இங்கும் கீல்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் வேண்டும்.

பத்தியம் : சுரமிருந்தால் புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி, கோதுமை மாவினுல் செய்த ரொட்டி, கோதுமை நொய் அல்லது புழுங்கல் அரிசி நொய்க் கஞ்சி, பால் ஆகியவைகள் ஆகும்.

சுரமில்லேயேயானுல் புளி, உப்பு அதிகமில்லாமல் சோறு, பத்திய கறிவகைகளினுல் செய்த பொரியல், இஞ்சி, அல்லது புதினு தொகையல்கள் ஆகும்.

பச்சை மிளகாய், கத்தரிக்காய், கடலேப்பருப்பு, மீன், கருவாடு ஆகாது.

[தொடரும்]

# உலக அரங்கில்....

க. வேங்கடேசன். எம். ஏ.,

உலகம் சுற்றும் தொழிலதிபரான பொள்ளாச்சி மகாலிங்கம், அவர்கள் அண்மையில் கூறிய சில கருத்துகள் வியப்புக்கும் ஆய்வுக்கும் உரியதாகும். 'வள்ளலார் மறைந்தாரா?' என்ற தலைப்பில் சிலம்புச் செல்வர். ம. பொ. சி. அவர்கள் சென்னை இராமலிங்கர் பணி மன்றத்தில் சொற்பொழிவாற்றியபின், திரு. பொள்ளாச்சி மகாலிங்கம் அவர்கள் நிறைவு உரையாற்றியபோது, தான் வெளிநாடுகளில் கண்ட, கேட்ட படித்த செய்திகளைச் செறிவாகக் கூறினார். அவற்றில் கீழ்க் கண்ட கருத்துகள் வாசகர்களின் கருத்திற்கு உகந்ததாகும்.

1. 'யோகம்' போன்ற முறைகளை ஒரு காலத்தில் கடுமையாக ஒதுக்கிய ரஷ்ய நாட்டில் அண்மைக் காலத்தில் 'யோகம்' பற்றிய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ரஷ்ய விண்வெளிப் பயணிகளுக்கு (Astronauts) 'யோகப் பயிற்சி' அளிக்கப்படுவது சிறப்பான பயிற்சியாகக் கருதப்படுகின்றது.

2. செக்கோஸ்லாவாக்கியா நாட்டிலுள்ள ஒருபல்கலைக்கழகத்தில் பிறக்கும் குழந்தை ஆண் குழந்தையா? பெண் குழந்தையா? என்பதை பற்றிய ஆராய்ச்சியில், பெற்றோரின் ஜாதகத்தை மையமாகக் கொண்டு விரிவான ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதன் மூலம் சில விந்தையான முடிவுகளைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

3. செடிகளைக் கிள்ளினால் 'பாவம்' என்கின்றோம். காரணம் அவற்றிற்கு உயிர் உள்ள காரணத்தால் அவைகள் பாதிக்கப்படுவதால், சித்தர்கள் செடிகளைப் பிடுங்குவதற்கு சில மந்திரங்களை பயன்படுத்துவர். காரணம், அந்தச் செடிகளைப் பிடுங்குவதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்குத் தான். ஆனால், அண்மையில், செடிகளைப் பிடுங்குவதாலோ, கிள்ளுவதாலோ, நம் உடல் அதனால் பாதிக்கப்படுகிறது என்பதைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

4. உயிர்களுக்கிடையே உணர்வுகள் தொடர்புடையன என்பதை விஞ்ஞான பூர்வமாக நிறுவியுள்ளனர். 6 குட்டிகளைப் போட்ட ஒரு முயலை பரிசோதனைச் சாலையில் சோதனைக்குட்படுத்தினர். தாய் முயலின் தலையில் மின்சார மீட்டர்களைப் பொருத்தினர். அதன் 6 குட்டிகளையும் ஆயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கப்பால் நீருக்கடியில் உள்ள கப்பலில் ஒவ்வொரு நாளில் ஒவ்வொரு குட்டியாக கொன்றனர் குட்டிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இறந்த அதே நேரத்தில் பரிசோதனைச் சாலையில் இருந்த தாய் முயலின் மூளையில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டதாகவும், அந்த அதிர்ச்சிகளை, மூளையினோடு இணைக்கப்பட்ட மின்சார மீட்டர்கள் பதிவு செய்துள்ளதாகவும் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

5 'டெலிபதி' என்பது ஒருவகை அதீத உணர்வாகும். ஆயிரக் கணக்கான மைல்கள் தூரத்திலுள்ளஒருவன் என்னென்ன நினைக்கின்றான் என்பதை அறிந்து ஒருவன் கூறுவதே இதன் பொருள். இதனைத் 'தொலைவிலுணர்தல்' என்பார் மறைமலை அடிகள். உண்மையை அறிவாராய்ச்சி மூலம், விரிவாக ஆய்ந்து வருகின்றனர்.

நம் மூட நம்பிக்கை என்று எதையெல்லாம் ஒதுக்குகின்றோமோ அதனை வெளிநாட்டினர் ஆய்ந்து உண்மை என்று நிறுவுகின்றனர், நம் நாட்டுப் பல்கலைக் கழகங்கள் இத்தகைய ஆய்வில் என்றைக்குத் தான் ஈடுபடுமோ?

தினமணி

# நம் நாட்டு மூலிகைகள்

## (ஏழாம் பாகம்)

தலைவலியா ?

'' சுக்கை அரைத்துப் பொட்டு ஓரத்தில் தடவி விடு '', என்கிருள் பாட்டி.

'ஏதாவது ஓர் ஆஸ்பிரினை-வலி கொல்லும் மாத்திரையை போட்டுக்கோ, என்கிருள் பேத்தி.

சுக்கும் தலைவலியைக் கேட்கும். ஆஸ்பிரினும் தலைவலியைக் கேட்கும்.

சுக்கும் தலைவலியைக் கேட்காமற் போகலாம். ஆஸ்பிரினும் தலை வலியைக் கேட்காமல் போகலாம்.

ஆனல் சுக்கினல் பின் விளைவு, பக்கவாட்டு விளைவு எதுவும் இருக் காது.

வலிகொல்லும் மாத்திரை வலியைக் கொல்லாமல் விட்டு விட் டதோ, அந்த வலி பல மடங்கு வேகத்துடன் பல திருகு வலிகளாக நாளா வட்டத்தில் உருவெடுக்கும்.

இரண்டு மருந்துகளுக்கும் உள்ள அடிப்படை வேறுபாடு இது தான்.

பாட்டி வைத்தியம் நல்லதா, பேத்தி மருத்துவம் தேவலையா என் பதை இரண்டு பேருடைய உடல் நலமும் காட்டி விடும்.

ஒரு காலத்தில் மூலிகை வைத்தியம் என்ற நாட்டு வைத்தியம் பிரபலமாக இருந்தது. கோவில்களிலும் ஊர்ப் பொது இடங்களிலும், நந்தவனங்களை வைத்து மூலிகைகளை குழந்தைகள் போல வளர்த்து வந்தார்கள்.

பின்னல் நாட்டு வைத்தியம் வீட்டு வைத்தியமாகி,

வீட்டு வைத்தியம் பாட்டி வைத்தியமாகக் குறுகி

பாட்டி வைத்தியமும் அவள் பாடையோடு காட்டுக்குப் போக இருந்த தருணத்தில்,

ஏட்டில் அதை வடித்து, சிறந்த தேட்டாக, நாட்டுக்கு உதவிய புண்ணியம் சிலருக்கு உண்டு.

அவர்களில் தலையாய ஒரு சிலரில் வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் ஒருவர்.

மூலை முடுக்குகளில் தேடுவாரற்றுக் கிடந்த மூலிகைகளைப் பற்றி ''தினமணி'' சுடரில் வாரந்தோறும் அவர் வரைந்து பிரபலப்படுத்தினர்.

அவைகளில் ஒரு பகுதியே இப்போது 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்ற புத்தக் வரிசையில் ஏழாம் பாகமாக வெளி வந்திருக்கிறது.

மொத்தம் இருபத்து நான்கு மூலிகைகள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன.

மூலிகையைக் கண்ணப்பர் அறிமுகப்படுத்துவதே தனி அழகு. வறட்சியான ஓர் வைத்திய நூலைப் படிப்பது போல் அது இராது. சிறுகதை படிப்பது போலச் சரளமாக ஓடும். வண்ணப்படங்களும் உண்டு

ஒவ்வொரு மூலிகையையும் வெவ்வேறு விதமாக வெவ்வேறு கோணத்திலிருந்து அவர் அணுகுவார்.

உதாரணமாக, ஈயெச்சக்கீரை என்னவென்பதை அவர் வெளியிடுமுன் அதை அவர் கொண்டு வரும் முறை சிரிப்பாகவும் நயமாகவும் இருக்கிறது நாம் இப்போது புதினா என்ற புதுப் பெயரில் அழைக்கிறோமே அதற்குரிய பழைய பெயர் தான் ஈயெச்சக்கீரை என்பது!

ஒவ்வொரு மூலிகை குறித்தும் சித்தர்கள் பாடிய பாட்டைச் சந்தி பிரித்தும், பொருள் கொடுத்தும், அவர் வெளியிட்டிருப்பது மற்றும் ஓர் உபயோகம். சித்தர்கள் பயன் படுத்திய பரிபாஷை சொற்களை நாம் புரிந்து கொள்கிறோம்.

எல்லா நோய்களுக்குமே மூலிகை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள். ஆஸ்பத்திரிக்கே போக வேண்டாம் என்று யாரும் கூற மாட்டார்கள். அது போல, எல்லோருமே மூலிகை மருந்துகளை பயனபடுத்த முடியும் என்றும் சொல்ல முடியாது.

ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ள சிறு நோய்களுக்கு முதலில் மூலிகைகளை பயன் படுத்தலாம் விவரம் தெரிந்தவர்கள் பயன் படுத்தலாம்.

இந்த நூலைப் பற்றி ஒன்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியும். முதலில் புத்தகத்தைப் படியுங்கள். மூலிகைகளைப் பயன் படுத்தும் ஊக்கமும் உற்சாகமும் முறைகளும் பின்னால் உங்களுக்கு தானே வரும்.

நாம் சாதாரணமாக சாப்பிடக்கூடிய புதினா, முந்திரி, கரும்பு முதலிய பொருள்களில உள்ள, மருந்து சத்து என்ன, அவைகளை மருந்தாகப் பயன் படுத்தக் கூடிய முறைகள் என்ன என்பதையும் நூல் தெளிவாகக் கூறுகிறது.

-அ. இராமசாமி.

The publication contains useful information on some well-known and ordinary herbs within reach of all. The author has also dealt with the uses of each of these for different ailments and the method of use.

— The Mail, 12—6—76

# உடலோம்பல் - மருந்து

புலவர் ச. தனுக்கோடிஇராமசாமி பி. ஏ. அவர்கள்,
தமிழாசிரியர் ஆ. வை. உயர்நிலைப்பள்ளி,
சாத்தூர் 626203

மனித வாழ்க்கை அமைதியும் அழகும் நிறைந்து பொலிவுற்று விளங்க உடல் நலம் இன்றியமையாதது. உடல் நலம் சரியான உணவு அகப் புறத் தூய்மைகளால் அமைவதோடு பயிற்சியையும் பற்றுக் கோடாகக் கொண்டுள்ளது. நோய் வருவதற்கான காரணங்களை (1) உணவு, (2) தூய்மை, (3) பயிற்சி இவற்றில் ஏற்படும் கேடுகளே என்று கூறலாம். இயற்கை மாற்றங்களும் தொற்று நோய்களும் உலகில் நோய்கள் வருவதற்குரிய பொதுவான காரணங்களாகும்.

காலந்தவறி உண்ணுதல், உணவை அடிக்கடி மாற்றி உண்ணுதல் உணவின்றி இருத்தல், அளவுக்கு மீறி உண்ணுதல், தொடர்ந்து சத்தற்ற உணவை உண்ணுதல், மிதமிஞ்சிய கொழுப்பு, புரதச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுதல், திடீரென மிகக் கடினமான வேலையைச் செய்தல், வேலை செய்யாது சோம்பி இருத்தல், தூக்கமின்மை, எந்நேரமும் தூங்கி வழிதல், நீண்ட பயணம், முறையற்ற காமம், ஓயாத கவலை மனமாறுபாடுகள் இப்படிப்பட்ட ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை பெரும்பாலான நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றது.

ஆங்கில வைத்திய முறை (ஓமியோபதி) இந்திய மருத்துவ முறை (ஆயுர் வேத வைத்தியம்) தமிழ் மருத்துவ முறை (சித்த வைத்தியம்) ஆகிய மருத்துவ முறைகள் நம் நாட்டில் உள்ளன. இன்னும் யுனானி வைத்திய முறையும் நாட்டு வைத்தியங்களும், பாட்டி வைத்தியங்களும் உள்ளன. இவை தவிர இயற்கை வைத்தியம் அல்லது காந்திய மருத்துவ முறையும் உள்ளது.

அதிகமாக ஆங்கில மருத்துவ முறையில் ஊசிமருந்து மாத்திரைகள் ஏற்றுக்கொண்ட உடல்கெட்டு விடுகிறது. பலவீனமாகி விடுகிறது. இயற்கை வைத்திய முறையினால் கேடு எதுவும் விளைவதில்லை. ஆனால் அவ்வைத்திய முறைகள் நடைமுறையில் இல்லை. இயற்கை வைத்திய முறை என்பது மண், நீர், காற்று இவற்றாலேயே எல்லா நோய்களுக்கும் வைத்தியம் செய்வதாகும். எடுத்துக் காட்டாகச் சில பார்க்கலாம்.

வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வெப்பம் இவற்றிற்கு மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு அடிவயிற்றை ஈரத்துணியால் போர்த்தி அதை மீண்டும் நீரால் நனைத்துக் கொண்டிருப்பது, நோய் கடுமையாக இருந்தால்

கரம்பை மண்ணால் பற்றுப் போட்டு நனைத்து வருவது ஜலதோஷம், காய்ச்சல், இவற்றிற்கு நீராவி பிடித்தல், நெற்றியில் ஈரத்துணிப் பற்றுப் போடுதல், கண்வலிக்கு தலையில் கரம்பை மண் பற்றுப் போட்டு காய வைத்தல்— இவ்வைத்திய முறைகளால் உடனடியான நல்ல வெற்றி இருப்பதை மகாத்மாகாந்தி பல சோதனைகள் மூலம் நிரூபித்துள்ளார். இவ்வைத்திய முறையை ஆறு ஆண்டுகள் என் நண்பர்களோடு பின்பற்றி வெற்றியைக் கண்டுள்ளேன். இயற்கை மருத்துவத்தை பின்பற்ற விரும்புவோர் இயற்கையையொட்டி வாழவேண்டும். தினக்கடமைகளையும் வாழ்க்கையையும் முறைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆசனங்கள் செய்வதன் மூலம் பல நோய்களைக் குணப்படுத்திவிட முடியும். 'பிராணயாமம்' செய்வதால் உடல்நலம் வளரும். இவற்றைப் பற்றி அடுத்த கட்டுரைகளில் காணலாம்.

நோய்கள் பற்றிய அறிகுறிகளை அறிந்த பலர் தங்களுக்கு அப்படிப் பட்ட நோய் அறிகுறிகள் இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொண்டு டாக்டர்களிடம் வருவதாகச் சில டாக்டர்கள் என்னிடம் கூறியுள்ளார்கள். இது பெரும்பாலும் படித்தவர்களிடம் தான் அதிகமாக உள்ளது. இப்படிப் பட்டவர்களால் உளவியல் மருத்துவர்களுக்கு நல்ல கிராக்கி உள்ளது.

டாக்டர் பாவலோ என்ற அறிஞர் எண்ணங்களுக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பை முதலில் ஒரு நாய் மூலமாக ஆராய்ச்சி செய்தார். 'மணி அடிப்பது உடனே நாய்க்கு சோறிடுவது' இப்படிப் பல நாள் செய்து வந்தார். ஒருநாள் மணி மட்டும் அடித்தவுடன் நாயினுடைய நாக்கிலும் இரைப் பையினும் ஜீரண நீர் சுரந்து வழிந்தோடியது. மேலும் மனிதனில் விரிவான ஆய்வு நடத்தினர். மனிதன் வெறுப்பும் சினமும் கொண்டுள்ளபொழுது சுரப்பிகளில் சுரக்கும் நீர்கள் விஷத் தன்மையானவையாவும் விருப்பும் மகிழ்வும் உள்ள நேரங்களில் சுரக்தும் நீர்கள் அமுதமாகவும் இருப்பதை அறிந்து வெளியிட்டார். எனவே சினமாகவும் வெறுப்பாகவும் உண்டால் உண்ட உணவு உடலுக்கு நஞ்சாகவும், விருப்போடும் மகிழ்வோடும் உண்டால் அது அமுதமாகவும் அமைகிறது. சங்கப் பாடலொன்றில் காதலி தன் கைப்படப் பிசைந்து செய்த மோர்க்கொழம்பு மிக இனிமையாக உள்ளது எனக் காதலன் கூறி உண்ட இனியக் காட்சி சிறப்பாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. அதைப் போல மகிழ்வோடு உணவை உண்ண வேண்டும்.

டாக்டர்களையே சார்ந்து வாழ்வது நல்லதல்ல. அது வாழ்க்கையில் உடலையும் உள்ளத்தையும் பலவீனப்படுத்தி விடும். ஆனால் ரகசிய நோய்களையோ, உண்மையான நோய்களையோ அஞ்சி மறைக்காமல் டாக்டர்களிடம் காட்டி சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

'தூய்மை, உணவு, பயிற்சி'— இவற்றில் வரும் கேடுகள் உடனடியாக வயிற்றையே பாதிக்கிறது. எல்லாக் காய்ச்சலும், பல்வேறு நோய்களும் வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளாலேயே ஏற்படுகின்றன. எனவே திருவள்ளுவர் கூட 'மருந்து' என்ற அதிகாரத்தில் பத்துக் குறட்பாக்களில் ஆறு குறட்பாக்களில் வயிறு, செறித்தல் பற்றியே குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உயர்ந்த வாழ்க்கை அமைத்துக் கொள்ள உடல் பற்றிய அறிவு இயற்கை வைத்தியம், பிறமருத்துவ முறைகள் பற்றிய அறிவு பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இது பற்றிய நூல்களைக் கற்க வேண்டும். நன்கு வாழ நாட்டுக்குச் சேவை செய்ய திருக்குறள், கீதையில் கூறியுள்ளபடி உடம்பை நோயின்றிப் பேணிக்காக்க வேண்டும். சான்றோர்கள்வாழ்ந்த முறையில் தங்கள் வாழ்க்கையை சிறப்பாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

-நன்றி, குமரகுருபான்.

# இதய ஒலி

R. எம்பெருமாள்,
சந்தா எண் : 7410
சிக்கி நாயக்கன் பேட்டை
திருப்பளந்தால் (VIA) தஞ்சாவூர் (D.T)

உயர்திரு மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்களுக்கு வணக்கத்துடன் எழுதிக் கொண்டது. எங்கள் தாயின் கண்ணிற்கு தங்களுடைய நேத்திர பூண்டுத் தைலம் தொடர்ந்து உபயோகித்து வருகின்றோம். இப்போது கண்ணின் ஒளி நன்ருகத் தெரிகின்றது. ஆதலால் மேலும் உபயோகிக்க வேண்டியிருப்பதால் 1 பாட்டில் நேத்திர பூண்டுத் தைலத்தை உடன் அனுப்பி வைக்கவும்.

இப்படிக்கு
R. எம்பெருமாள்

D. Rajasekaran,
3/96 West Street,
Manakkalayyampet S. O.
Pincode : 600 104 Tiruvarur (VIA)

அன்புடையீர் !

தூது சென்ற தூதுவளைக்கு எனது வாழ்த்துக்கள். தங்களை மூலிகை ஆராய்ச்சிக்கு ஊக்குவித்த தணிகை முருகனுக்கு தினமணி சுடர் ஆசிரியர் மறைதிரு கதிர் வெங்கட்ராமனுக்கு எனது அஞ்சலி.

தங்கள் புதல்வர். க. வேங்கடேசன் அவர்கள் எழுதிய 'பழமொழி மருத்துவம்' மிகவும் அற்புதம்.

இப்படிக்கு
D. ராஜசேகரன்

T. Ganesa Veera Kumar

ஐயா,

1 பாட்டல் தைலம் போட்டு எனது பவர் மூக்கு கண்ணாடியை கழட்டி விட்டேன்! இந்த நற்பணி தொடரட்டும்.

இப்படிக்கு
T. G. V. Kumar.

P. S. Devarajan,
Erode 638007

''உயிர்கள் மருந்துயரில்
சரிபாதி நோயால்''
ஜமீன்மீர் கண்ணப்ப
ஆய்ந்தீர்! — னுயச் சூழும்
சென்னைநகர் வந்தமைந்தீர்
சீரளிக்கும் மூலிகைகள்
தந்திடுவீர் வாழ்க
தழைத்து!

வணக்கம்
சீனி. தேவராசன்

## அழிந்துபோன மருத்துவ நூல்கள்

1. அகத்தியர் — பன்னிரு காண்டம்.
2. போகர் — எண்ணாயிரம்.
3. கோரக்கர் மூலிகைப் பயன் — ஆயிரம்
4. கொங்கணவர் — மூவாயிரத்தி நூறு.
5. கோரக்கர் — வெண்பா ஏழாயிரம்.
6. மச்ச முனி — ஏழு காண்டம்.
7. சிவ வாக்கியர் — ஐந்து காண்டம்.
8. காசிபர் வண்ணம்.
9. உரோம முனி வடுகம்.
10. இராமதேவர் சந்தப் பா.
11. நந்தீசர் சந்தம்.
12. சங்குமா முனி கலித்துறை.
13. திருமூலர் திருமந்திரம் - எண்ணாயிரம்.
14. பதஞ்சலி ஏழு காண்டம்.
15. சட்ட முனி நிகண்டு.
16. சட்ட முனி — இரண்டாயிரத்து எழுநூறு.
17. காலாங்கி நாதர் — நாலு காண்டம்.
18. போகர் — எழுநூறு முதலியன.

முத்தமிழ்க் காவலர் கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம்.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்; வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை - 600 017, மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K. பாபு, D.M.E., சென்னை - 600 030.

'மூலிகை மணி' சென்னை நகர ஏஜன்ட்:
V. K. முத்து; நியூஸ் ஏஜன்ட்,
19 பிரிக்கிளின் ரோட், சென்னை - 600 012.

Printed by K. Babu, D. M. E. at Mooligai Mani Press Madras-30
Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 7, Arulambal Street, T. Nagar, Madras-600 017.